

## Hjemmelavet marmelade (max. 20 gram sukker/ 100 gram)

### Skovbærmarmelade (1), ingredienser

900 gr. skovbær  
500 gr. fintrevet gulerod  
4 dl. vand  
80 gr. sukker  
2 tsk. rød melatin

Næringsindhold pr. person (1)	
Energi	33 kJ (8 kcal)
Fedt	0,06 g
Kulhydrat	1,7 g
- heraf tilsat sukker	0,7 g
Kostfibre	0,2 g
Protein	0,05 g

### Abrikosmarmelade (2), ingredienser

500 gr. tørrede abrikoser  
500 gr. fintrevet gulerod  
1 liter vand

Næringsindhold pr. person (2)	
Energi	81 kJ (20 kcal)
Fedt	0,1 g
Kulhydrat	3,9 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	0,7 g
Protein	0,2 g

### Jordbærmarmelade (3), ingredienser

800 gr. frosne jordbær  
500 gr. fintrevet gulerod  
1 dl. vand  
80 gr. sukker  
1 tsk. rød melatin

Næringsindhold pr. person (3)	
Energi	30 kJ (7 kcal)
Fedt	0,02 g
Kulhydrat	1,5 g
- heraf tilsat sukker	0,7
Kostfibre	0,25 g
Protein	0,06 g

### Fremgangsmåde

1. Bring frugt og gulerødder i kog sammen med vandet.
2. Tilsæt sukkeret (gem 1 tsk.. til senere).
3. Kog det i ca. 15 minutter ved svag varme.
4. Marmeladen kan blendes, hvis man ønsker det.
5. Udrør Melatinet i 1 tsk. sukker og rør det i marmeladen.
6. Kog i yderligere 2 minutter.
7. Hæld marmeladen på rengjorte glas, som straks lukkes

